Beta Academy
Formazione Ricerca Sviluppo
www.betaacademy.it

Scheda programma

Corso di gestione dell'ansia

Modulo 1: Riconoscere l'ansia

- I sintomi dell'ansia
- Tipi di ansia
- Le cause dell'ansia
- La formula dell'ansia
- Comportamenti

Modulo 2: Il modo di pensare

- Retaggi e condizionamenti socio-culturali, credenze, inibizioni e modi di ragionare
- I modi di valutare la realtà e convinzioni disfunzionali che alimentano e mantengono l'ansia
- Scoprire il vero motivo che induce l'ansia
- Come produrre un cambiamento
- Esercitazioni pratiche

Modulo 3: Tecniche di gestione dell'ansia

- Affrontare l'ansia: gli errori comuni
- La valutazione delle preoccupazioni
- L'iperventilazione
- La tecnica del respiro
- Le tecniche di rilassamento muscolare
- Le tecniche espressive
- Gli automatismi
- Il condizionamento
- L'autoipnosi
- Il training autogeno
- Esercitazioni pratiche

Modulo 4: Orientamento, motivazione ed empowerment

- Promuovere l'autoconsapevolezza
- Favorire una riflessone sulla propria autostima e sul grado di capacità di empowerment
- Sviluppare conoscenza pratica delle critiche auto-limitanti e delle critiche manipolative

Modulo 5: L'importanza delle emozioni

- Il significato delle emozioni
- Strategie di controllo emozionale
- Esercizi di modificazione dei pensieri, delle valutazioni e delle convinzioni disfunzionali e di gestione delle emozioni

Modulo 6: Il coraggio di esporsi

- Identificare le situazioni o i luoghi che inducono ansia
- I principi dell'esposizione graduale in vivo e in immaginazione
- Definire e attuare un programma di esposizione

Modulo 7: Comunicazione e psicologia del comportamento

- Principi e tecniche di comunicazione verbale e non verbale
- Principi di disinibizione oratoria: come vincere la timidezza
- Tecniche per il miglioramento di atteggiamenti personali

Modulo 8: La gestione del tempo

- La percezione soggettiva del tempo
- Strumenti e tecniche per organizzare il proprio tempo
- Definire le priorità : urgenza e importanza
- La Matrice Eisenhower nel lavoro, nella vita

Modulo 9: Conclusioni

- Esercitazioni pratiche

Beta® Academy
Formazione Ricerca Sviluppo